

～喜ばれ、信頼される病院であること～ 医療法人 郁慈会 服部記念病院

～3.11に想う～ 継続は力なり

10年前の2011年3月11日
宮城県石巻市、石巻市立病院において東日本大震災を経験し
500人の患者、避難者、職員の救出に携わった森安院長指導の下
服部記念病院では毎月3回の地震災害訓練を行っています
(3ページ・院長ブログに続きます)





薬局だより

シックデイ SICK DAY



糖尿病の方が感染症にかかり、発熱・下痢・嘔吐などの症状により食事がとれなくなることをシックデイ(体調の悪い日)といいます。

Q. シックデイになるとどうなるの？

シックデイになると日頃は血糖コントロールが良好な方でも血糖値がとても高くなり状態が悪くなる場合があります。また、食事がとれないことにより低血糖になる場合もあるため血糖値の確認がとても大事になります。

Q. シックデイになったらどうしたらいいの？

シックデイが疑われる場合にとる対応の事をシックデイルールといいます。

1. 安静にして、体温が極端に下がらないように保温につとめましょう。
2. お粥やうどんなど炭水化物をとるように心掛け、厳しい場合、スープなどで十分に水分をとるようにしましょう。
3. インスリン製剤を使用されている方は、決して自己判断でインスリン注射を中断しないようにしましょう。
4. 飲み薬を使用されている方は、薬の量の調節が必要な場合があります。
5. こまめに血糖の自己測定を行い、状態の確認を行いましょ。

こんなときは、すぐに病院に連絡するか受診して下さい

- ★嘔吐・下痢がとまらない時
- ★38度以上の高熱が続く時
- ★食事が24時間全くとれていない又は極端に少ない時
- ★血糖が350mg/dl以上が続く時
- ★意識の状態がおかしい時



リハビリテーション科 ポジショニング

体重移動が難しく、姿勢を保つことや姿勢を変えることが困難な方の姿勢管理を見直し、安定した姿勢と活動を支援する環境をつくるために、**ポジショニング**は重要な役割をします。

ポジショニングはクッションなどを活用して身体各部の相対的な位置関係を設定し、目的に適した姿勢(体位)を安全で快適に保持し、床ずれ、拘縮(こうしゆく:関節が動かしにくくなること)などの2次的な問題を改善・維持・予防をもたらします。

リハビリでのポジショニング実践

- ① 関節運動などのリハビリを効果的に進めるために使用しています。
- ① 姿勢が悪いと筋肉の緊張が高まります。その状態で関節運動を行うと、関節・筋肉を傷めます。
- ① 最初に安全で快適な姿勢を作り、患者さんにリラックスしてもらうことで、身体の過剰な筋肉の緊張を防ぎます。



ポジショニング前

立てた膝に
すき間がない

ポジショニング後

肩と骨盤がそろい
ねじれ、傾きがない背骨

腰が反っていない

肩が内側に
肩甲骨が開く

首のうしろに
すき間がない

圧が分散
↓
筋の緊張が緩む

当リハビリテーション科では、他職種と協力し、患者さんの年齢・体調・病状に合わせ、小さな変化を作るための適切なポジショニングを提供し、食事の摂りやすさ、ベッド上の動きやすさ等に貢献できるよう日々研鑽しております。

今年で東日本大震災10年目となる。前任地石巻の津波の中で見た光景はいまだに脳裏を離れることが無い。震災経験は大変なものであったが、誰もが経験できないものであり、それゆえ少しでも役立てたいと考え歩んできた。医局時代の阪神・淡路大震災、そして東日本大震災。人生で大震災は2回で十分なのだが、「今度は奈良で南海トラフか」なのである。

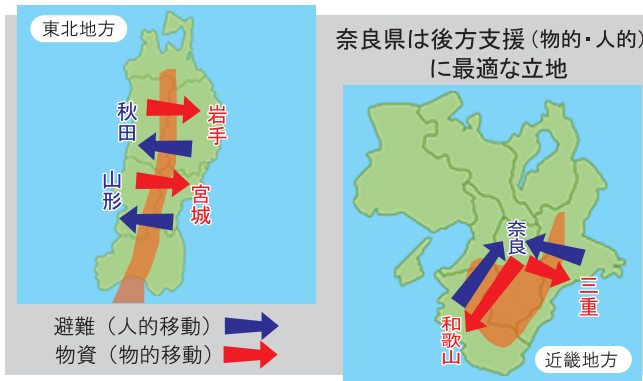
863年 越中越後地震 (新潟)	2004年 新潟県中越地震 (M6.8)
868年 播磨・山城地震 (山崎断層 M7.0)	1995年 阪神・淡路大震災 (M7.3)
869年 貞観津波 (東北 M8.6 以上)	2011年 東日本大震災 (M9.0)
887年 仁和津波 (東南海地震 M8.5)	? 年 東南海地震・津波 (南海トラフ)

1 3回目の可能性『歴史は繰り返される』

右上の図は、過去の大震災を発生場所で整理したものである。2004年に新潟中越地震(M6.8)、その9年前に阪神・淡路大震災(M7.3)、中越から7年後が東日本大震災(M9.0)。歴史を1200年ほど遡り、平安初期の869年にM8.6以上の貞観津波が東北地方で起こり、その前年に兵庫県の山崎断層が動いた播磨・山城地震(M7.0)、その5年前が越中越後地震と短期間に近年に類似した大地震が起こっている。

これだけなら、偶然の一致を笑い飛ばせる。しかし、その後があった。東北地方で大きな被害を出した貞観津波の約20年後にM8.5の東南海地震「仁和津波」が起こっているのだ。この計算からするとあと約10年で南海トラフが起こる事になる。そうあっては欲しくないが“歴史は繰り返される”。関西に住む者として肝に銘じなければならない。

2 奈良県に求められるもの『最前線・後方支援の立地』



盆地には直接津波は来ない(はず)。その奈良県の立地から何を求められ、何ができるであろうか。

東日本大震災では太平洋沿岸が壊滅し、南北の物資ルートも途絶えたため、奥羽山脈を越える日本海側からのルートが選択された。山形、秋田への大量避難・日本海側への人的移動、逆に新潟経由での物資供給・日本海側からの物的移動である。

同じように南海トラフでは和歌山、三重の沿岸地帯からの避難・人的移動と沿岸地域への物資供給を、紀伊半島の中央部を拠点とすれば最も簡便であることは容易に想像できる。南部を山に囲まれ紀伊半島の中央に位置する奈良県は、物資供給の中継地点・最前線基地とならざるを得ない。奈良県は最前線・後方支援に最適の立地条件なのである。

さらに沿岸地域からの大量の避難者の受入れも求められるであろう。宮城県内の高齢者施設が秋田県内へ「丸ごと移転」も実際多数行われた。高齢者収容は、枠を超えてでも受入れねばならない事態を想定する必要がある。

3 “備えよ常に”『継続は力なり』

ボーイ・スカウトのモットー“備えよ常に(Be prepared)”は有名である。その一方で、いつ起こるか分からない災害にどう備えればいいのか？ 答えに窮する。

石巻でも5年以内に100%起こるとされた宮城県沖地震に備えを講じたが、思い起こすと想定外の津波で壊滅された病院に役立つものはなかった。しかし、唯一震災2年前から毎月ずっと続けてきた災害訓練だけは役立った。震災時パニックに陥らず、医療のプロとして冷静な行動に結びつけられた。

奈良に来て2年目から、当院でも災害対策委員会を立ち上げ、地震災害訓練を月3回(10日、20日、30日)実施している。火災訓練と違い、同時多発的で無傷の部署はなく、他所を助ける余力などない。各部署が自分で考え、自ら行動する以外にない。全職員が各部署での「行動表」を基に、あらゆる場面を想定して、真面目に繰り返し訓練に取り組んでいる。最近では成果もあがり、まさに「継続は力なり」である。

何事もコツコツ積み重ねることが大切、「継続は力なり」私の座右の銘である。

こんな訓練が実際に役立つ日など来ないに越したことはないのだが。



地震災害訓練の様子

外来診察表

2021年3月1日現在

※変更がある場合がございますので受付にてご確認ください

予		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	林	吉岡	徳岡	吉岡	林	西川浩
		西川徹	林	西川徹	西川徹	小林	中村(第2・4)
		山入	森安	大澤	小林	森安	森安
		森安		林	林		
	循環器・高血圧内科					河野 副理事長	河野 副理事長
	外科	多羅尾	多羅尾	多羅尾	多羅尾	藪内	多羅尾(第1・3・5)
	整形外科	劉	木下	大見	劉	木下	劉(第1・3・5) 上松(第2・4)
	予 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	露木
		石田	村上	村上	村上	石田	村上
	予 眼科	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	担当医
精神科		大塚					
婦人科		島本					
午後診療	予 内科(心房細動)				河野 副理事長		
	予 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	
		石田	村上	村上	村上	石田	
予 眼科	渡邊		渡邊		渡邊		

交通案内

Access

無料駐車場完備(3カ所)

当院前の第1駐車場、サン薬局の東隣の第2駐車場、そして約250m先の職員駐車場がございます。

※第2駐車場と職員駐車場は出庫用のコインが必要です。お帰りの際は必ず医事課窓口でコインをお受け取り下さい。



お車

電車・バス

当院 無料送迎バス

- JR 志都美駅 東口
- JR 王寺駅 南口
- 近鉄五位堂駅 北口

服部記念病院

奈良交通 路線バス

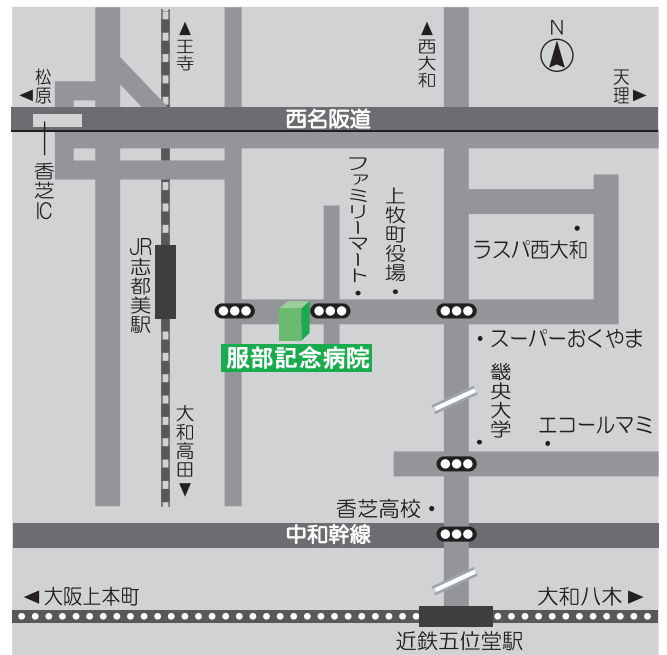
王寺駅南口2番のりば【⑧服部記念病院】

無料送迎バス

時刻表 QRコード



上牧町コミュニティバスもご利用いただけます。(町民間わず無料です)



最近、お取り寄せにまつています。新型コロナウイルスの影響で、みなさんも外出の機会が減少しているのではないかと感じています。お取り寄せは、送料が勿体ないのと、お取り寄せは、外に出がたいので、ネット通販の購入ボタンを押してしまいます。お店のホームページを見てみると、店頭販売のみだったお店が、オンラインで通販を始めています。みなさんも、気にならぬように、お取り寄せをお願いいたします。

編集後記



広報 HATTORI はっとり 2021年3月号 vol.35

医療法人 郁慈会 服部記念病院 広報委員会
〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町上牧4244

TEL 0745-77-1333 URL http://www.hattorin.jp

